

# 2026年3月 一般開放フィットネスレッスンのご案内

曜日	種目	インストラクター	料金
月	ボディーケアストレッチ 10:00~10:45 45分	田村	1本・2本合わせて 300円(税込)
	やさしいエアロビクス 11:00~11:45 45分		
	ヨガストレッチ 9:30~10:15 45分		
木	リフレッシュエアロ 10:30~11:15 45分	佐々木(裕)	1本・2本合わせて 300円(税込)
	骨盤ストレッチ 10:00~10:45 45分		
	ZUMBA 11:00~11:45 45分		
金	骨盤ストレッチ 10:00~10:45 45分	橋本	1本・2本合わせて 300円(税込)
	ZUMBA 11:00~11:45 45分		
	骨盤ストレッチ 10:00~10:45 45分		

## ○当日申込制

※当日の受付はレッスン開始30分前より行います。  
2本目は15分前より受付いたします。

○受付は1F総合受付にて行います。

## ○お持ち物：

運動できる服装、タオル、飲み物（フタ付）  
室内用シューズ

※室内シューズは下記レッスンにて使用します。

月：やさしいエアロビクス  
木：リフレッシュエアロ  
金：ZUMBA

※ご利用は16歳以上とさせていただきます。  
※大会・イベント等の施設の空き状況により  
不定期での開催となります。予めご了承ください。

※多目的室にて行う場合は、  
先着100名となります。

月	火	水	木	金	土	日
						1
2 多目的室	3	4	5 多目的室	6 多目的室	7	8
9 X	10	11	12 多目的室	13 X	14	15
16 X	17	18	19 多目的室	20 X	21	22
23 サブアリーナ	24	25	26 X	27 多目的室	28	29
30 サブアリーナ	31					